

ACTIVITAT DE VELOCITAT SUB20 (400 m.II.) AL CAR DE SANT CUGAT

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat de les seves convocatòries publicades s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de velocitat i tanques del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla Especial de velocitat, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de velocitat el proper dissabte 16 de novembre.

L'activitat es desenvoluparà dissabte 16 de novembre a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024)

Atletes convocats

CT 168	Artigas Medina, Isaias	09/09/2006	FC Barcelona
CT 211	Cirujeda Serra, Biel	01/10/2006	Avinent Manresa
CT 723	Fabrega Galan, Alex Alemanyehu	18/08/2006	Ripollet UA
CT 2432	Jou Fabrega, Corali	30/11/2007	CN Olot
CT 1527	Martinez Gisbert, Joan	16/05/2007	CA Terres de l'Ebre
CT 2162	Parramon Perez, David	26/11/2006	Barcelona At.
CT 991	Pon Inglada, Marti	10/06/2007	Dinami-k CA Vilanova

Atletes reserves

CT 1438	Calleja Villegas, Ines	05/01/2006	CA Sant Just
---------	------------------------	------------	--------------

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Dissabte, 16 de novembre de 2024
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de velocitat i tanques de la FCA:

CA 25463	Fradera Miralles, Pau
CA 9563	Sevillano Gonzalo, Luis

Programa sessió

- 14:00 h. Recepció dels tècnics
- 14.00-15.00 Dinar
- 15.00 Recepció d'atletes
- 15.00-16.00 Reunió sector velocitat
- 16.15-16.45 Escalfament específic
- 16.45-18.30 Sessió pràctica:
 - Test de Bosco (SJ-CMJ-DJ)
 - Tècnica de carrera i control de ritme de carrera i freqüència
 - Kinograma diferents velocitats
- 18.45-19.30 Ponència: Els diferents perfils d'un quatrecentista (Pau Fradera)

Objectius de la sessió

- Realitzar la continuació del seguiment individualitzat dels atletes seleccionats.
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar recolzament als diferents tècnics/es del sector.

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dilluns 4 de novembre, a david@fcatletisme.cat
AQUESTA DATA ÉS IMPRORRIGABLE.

NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR.
- Tots els atletes i entrenadors que assisteixen a l'activitat donen el seu consentiment de poder utilitzar imatges i dades d'entrenament als responsables del sector.
- En cas d'atletes menors d'edat és obligatori presentar l'autorització adjunta signada. No es podrà accedir a la jornada sense aquest document degudament emplenat.
- Els entrenadors (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024**) que tot i no tenir cap atleta convocat, estiguin interessats en assistir a la concentració com a oients, podran sol·licitar-ho dins el termini de temps establert.

DADES DE L'ATLETA

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	

DADES PARE/MARE/TUTOR

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	
MAIL:	
MOBIL	
SIGNATURA	

AUTORITZACIÓ

Pel present document, autoritzo la gravació, fotografia i tractament de la imatge de l'atleta convocat a la concentració, per tal que els tècnics responsables del sector de velocitat i tanques de la Federació Catalana d'Atletisme que organitzem activitats i estudis, puguin fer ús i publicació en els mitjans de difusió (web, xarxes socials, mitjans de comunicació, revistes, ..) amb l'únic fi educatiu, formatiu i de rendiment